



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALABAŞ DOLMASI

www.vzug.com

100 g bulgur
1,5 dl sebze suyu
4 büyük alabaş
3 havuç
200 g tatlı bezelye
150 g gorgonzola peyniri, küçük küpler halinde

Bulgur ve sebze suyunu porselen kalıpta karıştırın. Kalıbı soğuk fırının içindeki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Buharlayın.

Alabaşı soyun, kök kısmını kesin, topakları aynı tarafta bir sıyrıcı ile oyun, duvar kalınlığı yaklaşık 8 mm olmalıdır.

Oyulan alabaş etini bir kenara koyun. Havuçları soyun ve 3 cm boyunda ve 1 cm kalınlığında çubuklar şeklinde kesin. Bezelyenin sağlarını kesin, sert liflerini sıyrın.

Bulguru Gorgonzola küplerinin $\frac{3}{4}$ ile karıştırın, alabaşa doldurun ve bastırın. Kalan Gorgonzola peynirini üstüne dağıtın.

Doldurulan alabaşları delikli pişirme kabına dizin. Oyulan alabaş etini, havuçları ve bezelyeleri alabaşın etrafına dağıtın. Tepsiyi halen sıcak olan fırına koyun. Buharlayın.

